

## **Den Spagat zwischen Familie und Beruf schaffen Gesundes Energiemanagement**

Viele Frauen sind gefangen in der Vielfalt der Anforderungen des Alltages. Es ist oft schwierig in Balance zu sein zwischen den Anforderungen im Job, Kinder, Familie oder Pflege der Angehörigen. Sich selbst dabei nicht aus dem Blick zu verlieren ist die Herausforderung. Es geht zunehmend darum, das Gleichgewicht zwischen Belastung und Entlastung herzustellen.

In diesem Workshop werden Sie lernen Ziele zu formulieren und Prioritäten festzulegen. Sie werden die Fähigkeit entwickeln, indem Sie Gedanken und Präsenz auf das ausrichten, was Ihnen wichtig ist und wie bedeutend ein wertschätzender und freundlicher Umgang mit Ihnen selbst ist.

Inhalte:

- Die Säulen Deines Lebens
- Lebensprioritäten
- Lebensziele
- Motivations- und Kraftquellen

Referentin:

Monika Finkbeiner-Stein, Kauffrau, Coach & Trainerin, Idstein

Kooperation:

Büro für Staatsbürgerliche Frauenarbeit e.V.

Beauftragten für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt des Sozialleistungs- und Jobcenters und der Arbeitsagentur in Wiesbaden und die Beauftragten für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt des Jobcenters und der Arbeitsagentur Mainz

Datum:

Donnerstag, 06. März 2025, 10:00 – 11:30 Uhr (Online)

Anmeldeschluss:

27. Februar 2025

**Link zur Anmeldung:**

<https://buero-f.webex.com/weblink/register/r802b52e58e723f6b417ae6a6d49fd4d5>